

April  
2019**[JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, P-ISSN: 2615-0921  
E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 2, NOMOR 1, APRIL 2019] HAL 31-35****PENYULUHAN KESEHATAN PERSONAL HYGIENE  
DI SDN 1 GREGED KABUPATEN CIREBON****Erida Fadila<sup>1</sup>, Fischa Awal<sup>2</sup>**<sup>1,2</sup> Akademi Keperawatan Muhammadiyah Cirebon

Email : erida.fadila@gmail.com, fischa\_awalin@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat anak siswa SDN 1 Greded Kabupaten Cirebon, Provinsi Jawa Barat dalam penerapan personal hygiene yang baik dari mulai mencuci tangan sampai dengan menggosok gigi. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan tentang mencuci tangan serta menggosok gigi, setelah itu dilakukan praktek mencuci tangan dan menggosok gigi. Hasil yang diperoleh yaitu berupa peningkatan pemahaman, pengetahuan serta penerapan anak siswi SDN 1 Greded cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar, sehingga dapat mengurangi angka kesakitan pada anak yang disebabkan tidak terlaksananya personal hygiene dengan baik.

**Kata Kunci :** Kesehatan, Personal Hygiene, Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi**ABSTRACT**

This dedication to the society aims to provide knowledge, training and assistance to the community of 1 Greded elementary school students in Cirebon District, West Java Province in the application of good personal hygiene from starting hand washing to brushing teeth. The implementation of community service was carried out by counseling about washing hands and brushing teeth, after which the practice of washing hands and brushing teeth was carried out. The results obtained were in the form of increasing understanding, knowledge and application of students of SDN 1 Greded how to wash hands and brush their teeth properly and correctly, so as to reduce morbidity in children due to poor personal hygiene.

**Keyword :** Health, Pesonal Hygiene, Hand Washing and Brushing Teeth

## 1. PENDAHULUAN

Kebersihan merupakan suatu keadaan yang terbebas dari kotoran, termasuk debu, sampah dan bau. Masalah kebersihan di Indonesia selalu menjadi polemik yang berkembang, dimana kasus yang berkaitan dengan masalah kebersihan setiap tahunnya selalu meningkat (Mursidah, 2015).

Kebersihan merupakan kunci dari kesehatan. Manusia perlu menjaga kebersihan diri agar tubuh menjadi sehat, sehingga tidak menyebarkan kotoran dan tidak menularkan penyakit, baik bagi diri sendiri ataupun bagi orang lain. Kebersihan diri merupakan suatu proses pertahanan dan pemeliharaan kebersihan serta kesehatan tubuh. Langkah-langkah dalam pemeliharaan kebersihan dan kesehatan antara lain dengan menggosok dan merawat gigi serta mencuci tangan (Timmreck, 2004; Isnainy, 2018).

Tidak seperti jenis penyakit lain yang tidak berhubungan langsung dengan daya tahan tubuh atau factor imun seseorang yang dapat dibantu pembentukannya melalui teknologi vaksinasi atau imunisasi, gigi dan tangan lebih berhubungan langsung dengan factor perilaku atau kebiasaanelihara diri dari setiap individu. Maka selain usaha pencegahan, usaha pembinaan/promotif pun harus berjalan bersama-sama, dan ini harus dilakukan pada usia dini (Annisa, 2018).

Jumlah anak yang besar yakni 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 73 juta orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sehingga berpotensi sebagai agen perubahan, baik dilingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat (Grahandami, 2013).

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Lebih dari itu, usia sekolah bagi anak juga merupakan masa rawan terserang berbagai penyakit, maka dari itu diperlukan personal hygiene untuk dapat meminimalisir penyakit (Sulatri, 2013; Isnainy, 2018).

Personal hygiene adalah suatu usaha pemeliharaan kesehatan diri seseorang yang bertujuan mencegah terjangkitnya penyakit serta untuk memperbaiki status kesehatannya. Salah satu indikator dari personal hygiene adalah mencuci tangan dan menggosok gigi (Perry & Potter, 2010; Widiastuti, 2018).

Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu tindakan kebersihan dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai mikroorganisme sebagai sumber penyakit. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit, hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi pembawa mikroorganisme dan menyebabkan mikroorganisme berpindah dari satu orang ke oranglain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak

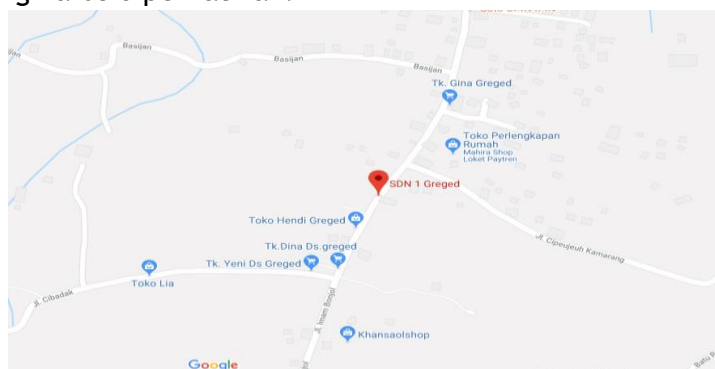
langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas, dan lain sebagainya).

Selain mencuci tangan, menggosok gigi adalah tindakan yang perlu diajarkan kepada anak-anak sehingga dapat menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat. Menggosok gigi merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi dari plak dan sisa makanan. Menyikat gigi harus dilakukan dengan baik dan benar agar debris atau sisa makanan benar-benar dapat dihilangkan dari permukaan gigi.

Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10), ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS . Oleh karena itu, penanaman kesehatan sejak dini harus dilakukan.

## 2. MASALAH

Anak usia sekolah dasar (SD) merupakan masa tumbuh kembang yang baik. Masa-masa ini, anak-anak perlu mendapatkan pengawasan terhadap kesehatannya karena usia sekolah adalah masa dimana anak-anak mempunyai banyak aktivitas, dan aktivitas tersebut seringkali berhubungan langsung dengan lingkungan yang kotor dan anak-anak biasanya sering makan yang manis-manis sehingga menyebabkan anak-anak mudah terserang penyakit dan terdapatnya plak pada gigi. Mencuci tangan dan sikat gigi pada anak-anak juga seringkali terabaikan oleh orang tua. Meskipun terlihat sepele, tetapi mencuci tangan dan sikat gigi yang baik dan benar juga merupakan hal penting yang harus diperhatikan.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Penyuluhan dan Pendidikan Kesehatan

## 3. METODE

Kegiatan Penyuluhan Personal Hygiene ini diadakan pada hari Sabtu, 16 Februari 2019, bertempat di SDN 1 GREGED Jl. Imam Bonjol Kab.Cirebon. Kegiatan ini dimulai dari pukul 08.00 WIB - 10.30 WIB. Kegiatan ini dimulai dengan pemberitahuan kepada kepala sekolah dan guru-guru yang sedang mengajar dikelas, pada saat pertama kali kami datang langsung disambut baik oleh guru-guru dan kepala sekolah. Setelah datang ke kantor penyuluh semua diarahkan untuk masuk ke kelas masing-masing yang telah ditentukan dan

telah dibagi tugasnya, dikelas penyuluh disambut baik oleh anak-anak yang berada didalam kelas. Pada saat penyuluh sudah berada didalam kelas penyuluh memperkenalkan diri masing-masing.

Acara selanjutnya adalah acara inti yaitu penyuluhan tentang cuci tangan setelah itu kemudian mempraktikan cuci tangan secara langsung diluar kelas, sehabis cuci tangan masuk pada acara yang kedua yaitu tentang jajanan sehat panitia membagikan puding dan susu kepada semua anak lalu penyuluh makan bersama dan melihat video kuman-kuman yang ada ditangan kita jika kita tidak mencuci tangan dengan bersih. Dan sekarang kita masuk pada materi yang kedua yaitu tentang bagaimana cara menggosok gigi yang benar setelah menjelaskan semuanya panitia memberitahukan kepada seluruh siswa untuk mengeluarkan sikat gigi dan dan cangkir yang harus mereka bawa dan telah di informasikan oleh pihak sekolah setelah semuanya keluar dari kelas kita pun mulai mempraktikan cara menggosok gigi diluar kelas yang pasta giginya di sediakan oleh panitia.

Setelah semua materi selesai penyuluh memberikan pertanyaan kepada siswa siswi sd untuk menjawabnya dan menjelaskan kepada teman-temannya. Jika benar maka diberi hadiah oleh penyuluh, anak-anak pun sangat antusias untuk menjawab pertanyaan yang kita berikan. Pukul 11.00 WIB acara penutup, dengan mengucap Alhamdulillah dan berterimakasih kepada anak-anak yang telah antusias mengikuti acara penyuluhan tersebut.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi pada siswa SD pentingnya cuci tangan dan sikat gigi untuk kesehatan. Dengan memberikan informasi tersebut diharapkan pengetahuan anak-anak sedini mungkin sedikit banyaknya menjadi bertambah tentang personal hygiene, mencuci tangan dan menggosok gigi yang bersih karena digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, mencegah kuman untuk masuk dan berkembangbiak didalam tubuh. Sehingga personal hygiene tersebut dapat dilakukan diterapkan dengan baik dan benar di usia dini. Proses penyuluhan dapat dilihat dalam gambar berikut :



Gambar 4.1 Kegiatan Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan dan Gosok Gigi

## 5. Simpulan

Penyuluhan kesehatan personal hygiene yang diikuti oleh siswa SDN berlangsung lancar, siswa pun terlihat antusias. Penyuluhan ini memberikan pengetahuan pentingnya hidup bersih guna mencegah terjangkitnya penyakit dari kuman-bakteri apabila tidak diterapkannya dalam keseharian sang anak untuk mencuci tangan dan menggosok gigi dengan baik dan benar.

## 6. Daftar Pustaka

- Annisa, D. *Penerapan Peraturan Daerah Kota Depok Nomor 15 Tahun 2013 tentang Kota layak anak terhadap Hukum Islam* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Syariah Dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah).
- Grahandami, G., Lampus, B. S., & Pandelaki, A. J. (2013). Gambaran pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VII di SMP Katolik Santa Theresia Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 1(3).
- Isnainy, U. C. A. S., Pribadi, T., Ariyanti, L., & Novalina, D. (2018). Penyuluhan Pemberantasan Sarang Nyamuk Di Posyandu Angsana Way Halim Permai Tahun 2017. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Isnainy, U. C. A. S., & Zainaro, M. A. (2018). Penyuluhan Kesehatan Tentang Demam Tifoid Di Smp Negeri 26 Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Mursyidah, A. (2015). *Pengetahuan Cara Cuci Tangan Yang Benar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 7 Gadung Desa Lripubogu Kabupaten Buol* (Doctoral Dissertation, Ung).
- Sulastri, K., Purna, I. N., & Suyasa, I. N. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Anak Sekolah Tentang Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Puskesmas Selemadeg Timur II. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 4, 99-106.
- Widiastuti, E. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Yang Kurang Pada Anak Jalanan Di Sokaraja Kulon Kabupaten Banyumas* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).